

Sałatka owocowa z truskawkami

Orzeźwiająca sałatka owocowa z truskawkami

Soczyste truskawki, słodkie pomarańcze i egzotyczne kiwi tworzą razem doskonałą kompozycję smaków w tej prostej, a zarazem wykwintnej sałatce owocowej. To idealna propozycja na letnie dni, gdy potrzebujemy czegoś lekkiego i odświeżającego. Delikatna słodycz miodu w połączeniu z orzeźwiającym sokiem z cytryny nadaje całości harmonijny smak, który zachwyci każdego miłośnika owoców.

Dla kogo?

Ta kolorowa sałatka owocowa to propozycja dla **wszystkich, którzy cenią sobie zdrowe i szybkie przekąski**. Doskonale sprawdzi się zarówno jako lekki deser dla całej rodziny, jak i jako energetyczne śniadanie dla aktywnych osób. Jest też świetnym wyborem dla dzieci, które dzięki atrakcyjnej formie chętniej sięgną po zdrowe owoce.

Na jaką okazję?

Sałatka owocowa z truskawkami to uniwersalne danie, które sprawdzi się na wiele okazji – od nieformalnego brunchu po eleganckie przyjęcie. Możesz ją podać jako orzeźwiający deser po obiedzie, przygotować na piknik lub zaserwować podczas letniego grilla jako lekką alternatywę dla ciężkich deserów.

Czy wiesz, że?

Truskawki są bogate w **witaminę C** – jedna porcja zawiera jej więcej niż pomarańcza! Kiwi z kolei dostarcza potasu i błonnika, a pomarańcze są źródłem przeciwutleniaczy. Ta

sałatka to nie tylko smaczna przekąska, ale również **bomba witaminowa**, która wzmocni Twoją odporność.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o inne owoce, takie jak *banany*, *winogrona* czy *borówki*. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj listki mięty lub odrobinę cynamonu. Jeśli lubisz bardziej sycące desery, posyp sałatkę prażonymi orzechami lub podaj ją z kleksem jogurtu greckiego.